

Sabine Wacker

Basenfasten all'italiano

Reading excerpt

[Basenfasten all'italiano](#)

of [Sabine Wacker](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b16474>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>





7 Basenfasten all'italiano: so geht's

- 7 Abnehmen mit Genuss-
eben italienisch
- 8 La Dolce Vita muss nicht sauer sein
- 10 Fasten mit italienischer Leichtigkeit
- 10 Wie war das noch mal
mit Basenfasten?
- 13 Was ist an Säuren denn so schlimm?
- 14 Zu viele Säuren,
zu viel auf den Hüften
- 15 Lassen Sie sich in meine Gemüse-
welt entführen

4

- 18 Auf was es ankommt -
die Basics
- 18 Motivation
- 19 Obst und Gemüse pur
- 22 Genießen all'italiano
- 23 Das Trinken nicht vernachlässigen
- 25 Darmreinigung
- 29 Bewegung
- 30 Entspannung
- 33 10 Wacker-Regeln für genussvolles
basisches Essen
- 43 Ihre italienische Basenfastenwoche
- 43 Eine Woche lang nur Tomaten,
Zucchini und Auberginen?
- 45 Auberginen - Melanzane
- 49 Zucchini - Zucchine
- 49 Tomaten - Pomodori
- 50 Oliven - Olive



53 Paprika - Peperone
 53 Zwiebeln - Cipolle
 54 Kräuter und Keimlinge
 55 Basenfasten bei Ihrem Italiener
 um die Ecke
 58 Der italienische Basenfastentag
 zu Hause

**63 Basenfasten mit
 italienischer Leichtigkeit**

64 Frühstücksideen all'italiano
 70 Italienische Salat- und
 Rohkostideen
 82 Antipasti

94 Suppen auf italienische Art 102
 Gemüsegerichte - Verdure e legume

**135 Ausgeglichene
 Säure-Basen-Balance**

135 Nach dieser
 Basenfastenwoche
 136 Gute Säurebildner
 137 Schlechte Säurebildner
 138 Wie sieht das praktisch aus?
 139 Rezeptregister
 141 Sachregister
 144 Impressum



Sabine Wacker

[Basenfasten all'italiano](#)

Für italienische Gefühle im Kochtopf

144 pages, pb
publication 2010



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com